

کودکان با خوردن ماهی باهوش‌تر می‌شوند

یافته‌های جدید نشان می‌دهد مصرف هفته‌ای یکبار ماهی منجر به خواب بهتر و افزایش IQ کودکان می‌شود.



یافته‌های جدید نشان می‌دهد مصرف هفته‌ای یکبار ماهی منجر به خواب بهتر و افزایش IQ کودکان می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان دانشگاه پنسیلوانیا کودکانی که حداقل یکبار در هفته ماهی می‌خورند دارای IQ بالاتری هستند؛ نتایج نشان داد IQ این کودکان تحت مطالعه نسبت به کودکانی که کمتر ماهی خورده یا اصلا ماهی نمی‌خورند، ۵ نمره بالاتر بود. همچنین این کودکان خواب بهتری هم داشتند.

جیانگ هونگ لیو، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «اگر والدین می‌خواهند کودکشان سالم بوده و عملکرد بهتری داشته باشند، باید هفته‌ای یکبار ماهی را در رژیم غذایی فرزندشان بگنجانند.»

به گفته محققان، فایده مصرف ماهی از لحاظ افزایش IQ و بهبود کیفیت خواب ناشی از اسیدهای چرب امگا۳ موجود در بسیاری از انواع ماهی است.

تیم تحقیق در این مطالعه عادات غذایی بیش از ۵۰۰ دختر و پسر ۹ تا ۱۱ سال را در چین بررسی کردند. همچنین والدین این کودکان هم به سوالاتی در مورد کیفیت خواب کودکشان پاسخ دادند.

محققان دریافتند کودکانی که حداقل هفته‌ای یکبار ماهی می‌خورند در مقایسه با کودکانی که به ندرت ماهی خورده یا اصلا ماهی نمی‌خورند در آزمایش هوش ۴.۸ نمره بالاتری داشتند. همچنین مشخص شد این کودکان دارای خواب بهتری هم هستند.

ماهی منبع خوب پروتئین کم چرب و مملو از اسیدهای چرب ضروری امگا۳ است. به گفته محققان این اسیدها به شدت در مغز تجمع کرده و نقش مهمی در عملکرد نورولوژیکی ایفاء می‌کنند. این اسیدچرب برای مغز، چشم و رشد نورولوژیکی جنین ضروری است. همچنین برای سلامت چشم، قلب و مغز افراد بزرگسال هم ضروری است و موجب کاهش التهاب سیستماتیک می‌شود.